

10292 **"PSYCHOLOGICAL TRAINING"**
BY FERN HORN

心理鍛鍊

本店「個性修養」(一名「成功奇徑」)出版以後，深蒙各地愛讀諸君紛紛寄信嘉勉，有的說：「讀了這本書，我纔切實認識了我個性的缺點」。有的說：「可惜這本書出版得遲了一點，否則我決不至潦倒如此」。有的用很堅決的口吻說：「我決定每星期讀它一遍，當做修養身心的南針」。其中大部分要求馮先生再編續集，以補該書的不足。本店對於這數百封來信，無法一一奉覆，抱歉得很，除在這裏一併誌謝，並請以後源源賜教外，特再請馮先生遵照讀者意旨，編成本書，以副雅望。但編制方法並不與「個性修養」相連貫，所以讀過「個性修養」的人，固然應該一讀，就是尚未讀過該書的人，也更應一讀。

目次

第一編 認識自己的八個方法

第一章	你的個性屬於哪一種？	一
第二章	你有吸引朋友的力量嗎？	四
第三章	人家可喜歡我？	六
第四章	你老於世故嗎？	一〇
第五章	你的才幹屬於哪一方面？	一六
第六章	你適於哪一種職業？	一八
第七章	你是否稱職？	二六
第八章	社交十題	三一

第二編 怎樣踏上成功之路

第一章	修養你的個性	三四
第二章	提起興趣來	三七
第三章	克服恐怖	四一

第四章 不屈不撓.....

四三

第五章 接受大自然的教訓.....

四六

第六章 生活的計劃.....

五〇

第七章 養成吸引人的力量.....

五二

第八章 危險的吹毛求疵症.....

五九

第九章 試試看.....

六一

第十章 訓練你的頭腦.....

六六

第十一章 訓練你的記憶力.....

七三

第十二章 傻子纔想自殺.....

七六

第十三章 獲得快樂的法門.....

八三

第十四章 和氣的奇蹟.....

八七

第十五章 人生座右銘.....

九一

第三編

處世新法

第一章 交友祕訣.....

九五

第二章 怎樣獲得人家的好感？.....

九八

第三章 讓別人說話.....

一〇一

第四章 怎樣使人聽你的話.....

一〇二

第五章 獲得朋友合作的方法.....一〇四

第六章 訪問祕訣.....一〇七

第七章 宴會種種.....一〇八

第八章 談話須知.....一一〇

第九章 「告辭」藝術.....一一二

（附錄） 介紹一本處世名著.....一二五

第四編 健康之路十三講

第一章 我們的身體.....一二七

第二章 小病化大病.....一二九

第三章 心理療病術.....一三三

第四章 精神療病法.....一三八

第五章 疲乏——快樂的仇敵.....一四四

第六章 怎樣對付頭痛.....一四七

第七章 睡眠與失眠.....一五〇

第八章 你要做胖子嗎？.....一五四

第九章 正當的護膚法.....一五八

第十章 最討厭的胃病.....一六〇

第五編

結婚準備課

第十一章	神經與消化不良	一六二
第十二章	危險的肺炎	一六八
第十三章	化病爲福	一七二
第一章	美滿姻緣的先決條件	一七八
第二章	未婚男女須知	一八〇
第三章	怎樣選擇終身伴侶	一八三
第四章	求偶誠條	一八八
第五章	選妻準則	一九一
第六章	找丈夫的方法	一九六
第七章	交結男友須知	二〇〇
第八章	你是否在戀愛？	二〇五
第九章	戀愛測驗法	二〇八
第十章	青年與貞操	二一〇
第十一章	告失戀者	二一三

第一編

認識自己的八個方法

第一章

你的個性屬於哪一種？

我們假如能在日常所接觸的人中間略加留意的話，我們會感覺到，有兩種不同典型的人，一種是向內的，一種是向外的。向內的人，特別注意他個人的一切。向外的人，却常忽略了自己的事，而注意到他四周的一切。

這兩種人在行為上所顯著的差別，向內的人多半喜歡潔淨，對於穿衣吃飯都喜歡細心挑剔，而且常常是感覺敏銳的人，對於別人對於他的贊揚和咒罵常常牢記不忘。他自己很容易憂慮，所以身體大都不是很健康，很容易有肺病。可是他能勝任艱難和煩瑣的工作，做起事來喜歡一個人默默的籌畫，不高興同大家一起合作。平時拘謹、沈默、寡言。向外的人却相反，他總不大注意自己的事，喜歡歡管四周的閒事。好講話，與人家辯論起來自己總不肯認錯。平常總是好像無憂無慮，對於運動及其他戶外活動都極感興趣，很喜歡交際，無論在團體裏或宴會上常是活躍的人物。

其次，在人的軀幹上也有很大的差別，向內的人大都是形體細長，向外的人常常是矮小的。像美國總統柯立芝和飛行家林白上校都是向外的例子。英國政治家路易喬治和美國幽默家惠爾

羅吉士是向外的人物。

在歷史上和小說中間也很容易找這兩種人的典型，像唐·吉珂德可算是古典的向內性者，聖誕老人是矮胖和驚和慷慨的向外的人，凱撒是向外性者，發明家巴斯德是向內性者。

遺傳與四周的環境及幼時所愛的薰陶都能影響人的向外和向內性。女子大都比男子來得向內些，疾病也能增加人的向內性。

假如家中發現太向內的小孩，做父母的就應該設法使他多與別人接觸，否則很容易變成遇人畏縮不前，形成孤僻的性情。太向外的小孩，大半是頑皮不堪，做父母的應該嚴加管束，設法養成他勤勉和專心的習慣，糾正他不肯負責和誇大的惡習。

這兩種人對於職業要詳密加以考慮，像抱着遠大理想，置身實驗室中的科學家，和埋首書堆中的理論家，都應該是向內性的人。像經營得法的股票經紀人和辯才無礙的太律師，都非向外性的人不能勝任。有一次，有一個向外性的女子，起先當電話接線員，對於她的工作很是厭倦，後來有人介紹她做百貨店售貨員，她自己覺得非常滿意。另外有一個當公司推銷員的人，營業失敗，後來改業照相師，第一個人在暗室中孜孜不倦的苦幹，終於獲得很大的成功。

向內性與向外性雖然是兩個對立的特性，可是我們大多數的人，是介於兩者之間的。我們個人有些行為和思想是向內的，有些却是向外的。正如我們的軀體不太高也不太矮，可是在我們的親友中間却很容易找出特別細長的和特別矮胖的。有的是絕對向內的，有的是絕對向外的。當然

我們每個人都有自己特殊的個性，無論是向內的或是向外的，都不能輕易改變，其實也無改變的必要。但是我們處世有兩點要注意，第一要深切明瞭自己的習性，第二要認識別人的性情，假如能做到這一步的話，那末我們決不會希望一個向內的人能做出向外的事業來。在政治、商業與社交上，人與人的誤解常常是由於向外性與向內性的衝突，照向內性的人看來，一個向外性的人所做的事多半是毫無理性。照向外性的人看來，一個向內性的人常是神祕而陰險的。假如有一天兩人能坦白的表白一下的話，大家一定會相視而笑，覺得互相猜忌的錯誤。倘若每一個人都能深切了解這個性不同的事實，那末人與人的感情，必更能和諧，個人的幸福必更能增加。

如果你對下列幾個問題的回答大半是「是」的話，那末你便是向內的人，大半是「否」的話，便是向外的人：

- (一) 你是不是喜歡一個人獨處而不願意與很多人在一起？
- (二) 你在未動手做一件事以前，是否有周密的計劃？
- (三) 你是不是常常有遠慮，或是常常計劃十年以後的一切？
- (四) 你是不是天天記日記？
- (五) 你是不是有儲蓄的習慣？
- (六) 你是不是常常把寫好的信撕去重寫？
- (七) 你是不是仍要繼續做你所厭惡的工作，因為你想每一件小事都應該有始有終？

(八) 你是不是相信「慌忙乃致誤之源」這一句話？

(九) 你對於你的朋友是不是要經長時期的友誼，然後纔能信任？

如果你覺得你太向內的話，你應該首先注意你身體的健康，然後設法擴大對於事物的興趣，多與人交接，試做人家以為有趣的事情。太向外的呢？應該努力使自己能自主，並養成凡事須理解的習慣。向外的人很容易流為好好先生，做事容易盲從，自己常沒有主見，而且遇事不肯負責。

第二章 你有吸引朋友的力量嗎？

下例的問題是根據心理學實驗的結果而製成的，目的在使你知道你的「人望」及結交朋友之才性，請你對每個問題據實以「是」或「否」作答，拿一張紙把你的答案記下來；然後再參考問題下面的正確的答案。

問題

(一) 你把你的意見自由而自動地發表出來嗎？

(二) 你覺得自己比你三個最好的朋友更優越嗎？

(三) 你喜歡獨自個兒吃飯嗎？

(四) 你讀報紙上驚人的暗殺新聞嗎？

(五) 你對這種心理測驗感覺趣味嗎？

新刊

- (六) 你對人家談論你的志願，你失望的事情，和你個人的問題嗎？
- (七) 你常常向人家借東西嗎？
- (八) 你喜歡參加各人自己出錢的宴會嗎？
- (九) 當你敘述一件事情時，你把一切瑣細之點全說出來嗎？
- (十) 你喜歡花錢招待人家嗎？
- (十一) 你覺得你能表現絕對坦白的態度，是一種值得驕傲的事嗎？
- (十二) 當你跟人家有約會時，你使人家等候嗎？
- (十三) 你確確實實喜歡小孩嗎？（不是你自己的）
- (十四) 你對人家惡作劇嗎？
- (十五) 你覺得中年人跟人家發生戀愛是很傻的事嗎？
- (十六) 你確確實實厭惡七個以上的人嗎？
- (十八) 你的心裏藏着宿嫌舊怨嗎？
- (十八) 你常常用『怪可怕的，』『怪難看的，』這一類的詞句嗎？
- (十九) 電話接線生和商店的夥計使你發惱嗎？
- (二十) 關於那些不像你對音樂、書籍、或運動那麼熱心的人，你以為他們很愚蠢無聊嗎？
- (二十一) 你食言的次數跟踐約的次數一樣多嗎？（請你三思而後答）

(二十二) 你常常當面批評你的家人、好朋友、及你所僱用的人員嗎？

(二十三) 當事情不順利的，你覺得無精打采或垂頭喪氣嗎？

(二十四) 你對朋友的成功覺得十分高興嗎？（當你自己在敗時）

(二十五) 你會耽溺於趣味橫生的談話裏嗎？

答 案

現在請你拿你自己寫下來的答案和下面的答案對照一下；一個對的答案等於一分。你的答案的分數越高，便可以證明你越有吸引朋友的力量。最高的分數當然是二十五分；如果你所得的分數不到二十五分，切不可要以為你「不孚衆望」。如果你得十七分，你還是個交際場上的好手哩！

(一) 否 (二) 否 (三) 否 (四) 是 (五) 是 (六) 是 (七) 否 (八) 否 (九) 否 (十) 是 (十一) 否 (十二) 否 (十三) 是 (十四) 否 (十五) 否 (十六) 否 (十七) 否 (十八) 是 (十九) 否 (二十) 否 (二十一) 否 (二十二) 否 (二十三) 否 (二十四) 是 (二十五) 是

第三章 人家可喜歡我？

這裏有四十五個問題，可以使你自己知道「人家可喜歡我？」
以下十個測驗問題，每題的答案是「是的」就算三分。

(一) 你說要做的事，能不能每次真的做到？

(三) 你是不是高高興興，不顧自己去幫助別人？

(三) 你能不能不吹牛？

(四) 你是不是從來不譏諷人家的？

(五) 你是不是禁止自己將所知道的事去告訴人家？

(六) 你不會禁止自己去監督別人（除去自己的僕人外）？

(七) 你可覺得自己不如多數的朋友？

(八) 當別人使你不滿意時，你能不能不斥責人？

(九) 你能否避免在人家背後嘲笑他？

(二〇) 你能不能制止你支配他人的慾望？

以下這十四個測驗題目，每題的答案若是「是的」，就算二分：

(一一) 你的衣服是否常常保持整潔？

(一二) 你是否時時在設法避免自己的鹵莽或神經質的舉動？

(一三) 你是否絕對不去譏笑別人的過錯？

(一四) 你在異性前的姿勢和態度的確是斯文有禮的嗎？

(一五) 在你日常生活中，是否絕對不向別人吹毛求疵？

(一六) 當你看見別人的錯處時，你是隨牠過去而不改正牠嗎？

總的分數是七十九分，大概

(一七) 你是很樂意借東西給別人嗎？

(一八) 你是否制止自己不講那種使聽者受窘的笑話嗎？

(一九) 你可讓別人隨意去做他們所喜歡做的事嗎？

(二〇) 你是否常常控制自己的脾氣？

(二一) 你是否竭力避免和別人爭論的？

(二二) 你是常常愉快的微笑着嗎？

(二三) 你是否竭力避免演講似的長談嗎？

(二四) 你是絕對不去過問他人的職務嗎？

以下這廿一個測驗問題，每題的答案若是「是的」，就算一分：

(二五) 你對現代的新思潮有忍耐心嗎？

(二六) 你是否絕不向別人諂媚？

(二七) 你是否避免無聊的閒談？

(二八) 你是否禁止自己去叫別人將才說過的話再重複一遍？

(二九) 你是否禁止自己去問那種延長談話時間的問題？

(三〇) 你是否避免自己去問別人的偏愛？

(三一) 你是否不叫別人改過嗎？

✓ (三二) 你將自己的煩惱放在心裏嗎？

✓ (三三) 你的態度是否很自然，而不故意裝得莊嚴嗎？

✓ (三四) 你是常常愉快而高興的嗎？

✓ (三五) 你對政治的意見是不是保守的？

✓ (三六) 你是熱心積極而不頹廢的嗎？

✓ (三七) 你是讀音準確悅耳嗎？

✓ (三八) 你對別人的行為是毫無懷疑的嗎？

✓ (三九) 你竭力避免懶惰嗎？

✓ (四〇) 你不向人借東西嗎？

✓ (四一) 你是否禁止自己去告訴別人道德上的責任嗎？

✓ (四二) 你可制止自己去改變他人的信仰？

✓ (四三) 你決不急遽講話嗎？

✓ (四四) 你決不高聲大笑嗎？

✓ (四五) 你決不拿別人的面貌來做玩笑題材嗎？

長長上面這個測驗中，你的分數若是相當的高，就表示大多數的人是很歡喜你的，你對每個問題的答案如果均是「不」，那麼你應該隨時隨地竭力的使自己改過，最高的分數是七十九分，大概

有百分之十的人可以得到這個分數，普通能受人歡喜的最低分數是五十六分。年青的人的平均分是六十四分。受人討厭的人的平均分數是三十分。在受過測驗的人們當中，我們找到最低的分數是十二分。有一點足以使我們自慰的就是：一般年青人的平均分數是相當高的。

第四章 你老於世故嗎？

這個測驗是要試試你對於人情世故的認識，和訓練你的觀察力。在每一段的文字之後，便有幾個答案，其中只有一個對的（對的答案見第三十三面）。

在回答的時候，要記住正確的答案並不是你個人身歷其境所要做的，而是要你猜想文中所描寫的人物所必做的事。

例如：

朱小姐是一位美麗的女郎，生有一頭紅色的秀髮和婀娜的身段，頗有自知之明，而且對於男人很發生興趣。但生性纖弱，不善於記憶。當朱小姐選擇服裝的時候，應買：

1. 猩紅色的衣服。

2. 青色而能顯示曲線的摩登時裝。

3. 富有男子氣味的女職員裝束。

4. 老式服裝。

5. 時髦的運動服裝

答案：

(1) 不，因為和紅色的秀髮不調和。

(2) 最有可能性。

(3) 不，並不合她的口味。

(4) 不，太俗氣了！

(5) 不，因為她太纖弱。

不難是不是請試試下列十個問題：

一、畢太太常常強制自己，寧願自己過冷靜的寡婦生涯，而要使她的兩個女兒得到美滿婚姻。並且一點不含自私的心理來參預她女兒們的交際。可是很可驚奇的是發覺她雖然徐娘半老，却是她女兒情場的勁敵。畢太太應該：

1. 將她的女兒軟禁在家中，做些雜瑣的家務？

2. 叫她的女兒鼓起勇氣，與她在情場上一決雌雄？

3. 繼續參加她們的集會，但是減少她的魅力？

4. 同她的意中人結婚，然而跳出這戀愛錯綜的圈子？

5. 告訴那些獵豔的男人們，她並非獵品之一？